思惟略要法

姚秦三藏羅什法師譯

國

形疾有三風寒熱病為患輕微心有
三病患禍深重動有劫數受諸苦惱
唯佛良醫能為制藥行者無量世界
長嬰此疾今始造行當令其心決定
專精不惜身命如人入賊心不決定
不能破賊破乱想軍亦復如是如佛
言曰血宍雖盡但有皮筋尚在不捨
精進如人火燒身本但欲救火更無
餘念出煩惱苦亦復如是當忍事病
苦飢渴寒熱瞋恨等當避憒閙樂住
閑寂所以者何衆音乱定如入棘林
凡求初禪先習諸觀或行四無量或觀
不淨或觀因緣或念佛三昧或安那
般那然後得入初禪則易若利根之
人直求禪者觀於五欲種種過患猶
如火坑亦如廁舍念初禪地如清涼
池如高臺觀五蓋則除便得初禪如
波利仙人初學禪時道見死女膖脹
爛臭諦心取相自觀其身如彼不異
靜處專思便得初禪佛在恒水邊坐

西

貞

禪有一㝉聞比丘問佛〻何得道佛
言他物莫取便解法空即得道迹有
多聞比丘自恠無所得而問於佛佛
言取恒水中小石以君遅水淨洗比
丘如教佛問恒水多君遅水多荅不
可為喻也佛言不以掐洗雖多無用
也行者當勤精進用智定掐洗除心
垢若不如是不能離法也
四無量觀法
求佛道者當先行四無量心其心無
量功德亦無量於一切衆生中凡有
三分一者父母親里善知識等二者
怨賊嫌人常欲惱害者三者中人不
親不怨行者於此三品人中慈心視
之當如親里老者如父母中年如兄
弟少年如兒子常應修集如是慈心
人之為怨以有惡緣惡因緣盡還復
成親怨親無定何以故今世是怨後
世成親瞋憎之心自失大利破忍辱
福失慈心業障佛道因緣是故不應
瞋憎怨賊應當視之如其親里所以
者何是怨賊令我得佛道因緣若使
怨賊無惡於我我無所忍是則為我

善知識也令我得成忍辱波羅蜜怨
賊之中得是慈已於十方衆生慈心
愛念普遍世界見諸衆生無常變異
有老病死衆苦逼切蜎蜚蠕動皆無
安者而起悲心若見衆生得今世樂
及後世樂得生天樂賢聖道樂而起
喜心不見衆生有苦樂事不憂不喜
以慧自御但緣衆生而起捨心是名四
無量心於十方衆生慈心遍滿故名
為無量行者常應修集是心若或時
有瞋恚心起如蛇如火在於身上即
應急却若心馳散入於五欲及為五
蓋所覆當以精進智慧之力強攝之
還修習慈心常念衆生令得佛樂習
之不息便得離五欲除五蓋入初禪
得初禪相者喜樂遍身諸善法中生
歡喜樂見有種種微妙之色是名入
佛道初門禪定福德因緣也得是四
無量心已於一切衆生忍辱不瞋是
名衆生忍得衆生忍已易得法忍法
忍者所謂諸法不生不滅畢竟空相
能信受是法忍是名無生忍得阿耨
多羅三藐三菩提記當得作佛行者

西

應當如是修習也

不淨觀法

貪欲瞋恚愚癡是衆生之大病愛身
著欲則生瞋恚顚倒所惑即是愚癡
愚癡所覆故內身外身愛著滛相習
之來久深心難遣欲除貪欲當觀不
淨瞋恚由外既亦可制如人破竹初節
為難既制貪欲餘二自伏不淨觀者
當知此身生於不淨處在胞胎還從
不淨中出薄皮之內純是不淨外有
四大變為飲食充實其內諦心觀察
從足至髮從髮至足皮囊之裏無一
淨者腦膜涕唾膿血屎尿等略說則
三十六廣說則無量譬如農夫開倉
種種別知麻米豆麦等行者以心眼
開是身倉見種種惡露肝肺腸胃諸
虫動食九孔流出不淨常無休止眼
流眵淚耳出結聹鼻中涕流口出涎
吐大小便孔常出屎尿雖復衣食障
覆實是行廁身狀如此何由是滛又
觀此身假名為人四大和合譬之如
屋脊骨如棟脇肋如椽髀骨如柱皮
如四壁宍如泥塗虛偽假合人為妄

在危脆非真幻化須臾脚骨上脛骨接
之脛骨上髀骨接之髀骨上脊骨接
之脊骨上髑髏接之骨骨相拄危如
累卵諦觀此身無一可取如是心則
生猒偲常念不淨三十六物如實分
別內身如此外身不異若心不住制
之令還專念不淨心住相者身體柔
軟漸得快樂心故不住當自訶心從
無數劫来常隨汝故更歷三惡道中
苦毒万端從今日去我當伏汝汝且
隨我還繫其心令得成就若極猒偲
其身當進白骨觀亦可入初禪行者
志求大乘者命終隨意生諸佛前不
介必至兜率天上得見弥勒

白骨觀法

白骨觀者除身皮血筋宍都盡骨骨
相拄白如珂雪光亦如是若不見者
辟如癩人醫語其家若令飲血色同
乳者便可得差家中所有悉令作白
銀椀盛血語之飲乳病必得差癩人
言血也荅言白物治之汝豈不見家
中諸物悉是白耶罪故見血但當專
心乳想莫謂是血也如是七日便變

為乳何況實白而不能見既見骨人當觀骨人之中其心生滅相續如綖穿珠如意所見及觀外身亦復如是若心欲住精勤莫廢如攢火見烟搖井見濕必得不久若心靜住開眼閉眼光骨明了如水澄靜則見面像濁則不了竭則不見

觀佛三昧法

佛為法王能令人得種種善法是故習禪之人先當念佛念佛者令无量劫重罪微薄得至禪定至心念佛佛亦念之如人為王所念怨家債主不敢侵近念佛之人諸餘惡法不来擾乱若念佛者佛常在也云何憶念人之自信無過扵眼當觀好像便如真佛先從宍髻眉間白毫下至扵足從足復至宍髻如是相相諦取還扵靜處閉目思惟繫心在像不令他念若念餘縁攝之令還心目觀察如意得見是為得觀像定當作是念我亦不往像亦不来而得見者由心定想住也然後進觀生身便得見之如對面無異也人心馳散多縁惡法當如

乳母伺視其子莫令墜於㙮井險道
念則如子行者如母若心不住當自
責心念老病死甚為切近若生天者
著於妙欲無有治心善法若墮三惡
道苦惱怖懅善心不生今受妙法云
何可不至心專念耶又作念言生在
末法末法垂巳欲滅猶如赦鼓開門
放囚鼓音漸巳欲止門扉巳閉一扇豈
可自寬不求出獄過去無始世界巳
來所更生死苦惱万端今所受法未
得成就無常死賊須臾叵保當復更
受無央數劫生死之苦如是種種難
心令心得住心住相者坐卧行步常
得見佛然後更進生身法身得初觀
巳展轉則易

生身觀法

生身觀者既巳觀像心想成就撿意
入定即便得見當囙於像以念生身
觀佛坐於菩提樹下光明顯照相好
奇特或如鹿野苑中坐為五比丘說
四諦法時或如耆闍崛山放大光明
為諸大衆說波若時如是隨用一處
繫念在緣不令外散心想得住即便

見佛畢身快樂樂徹骨髓譬如熱得
涼池寒得温室世間之樂無以為喻也
法身觀法
法身觀者已於空中見佛生身當因
生身觀内法身十力四無所畏大慈
大悲無量善業如人先念金瓶後觀
瓶内摩尼寶珠所以尊妙神智無比
無遠無近無難無易無限世界悉如
目前無有一人在於外者一切諸法無
所不了常當專念不令心散心念餘
縁攝之令還復次一切愚智當其死
時外失諸根如投黑坑若能發聲聲
至梵天大力大苦大怖大畏無過死
賊唯佛一人力能救拔能與種種人
天涅槃之樂復次一切諸佛世世常
為一切衆生故不惜身命如釋迦牟
尼佛昔為太子時出遊道見癩人勑
醫令治醫言當須不瞋人血飲之以
髓塗之乃可得差太子念言是人難
得設使有者復不可尒即便以身與
之令治若為一切衆生亦復如是佛
恩深重過於父母若使一切衆生悉
為父母佛為一分二分之中常當念

佛不應餘念如是種種功德隨念何
事若此定成除斷結縛乃至可得無
生法忍若於中間諸病起者隨病習
藥若不得定六欲天中豪尊第一飛
行所至宮殿自隨或生諸佛前終不
空也若人藥和赤銅若不成金不失
銀也

十方諸佛觀法

念十方諸佛者坐觀東方廓然明淨
無諸山河石壁唯見一佛結跏趺坐舉
手說法心眼觀察光明相好畫然了
了繫念在佛不令他緣心若餘緣攝
之令還如是見者更增十佛既見之
後復增百千乃至無有邊際近身則
狹轉遠轉廣但見諸佛光光相接心眼
觀察得如是者迴身東南復如上觀既
得成就南方西南方西方西北方北方
東北方上下方都亦如是既得方方皆
見諸佛如東方已當復端坐摠觀十
方諸佛一念所緣周帀得見定心成
就者即於定中十方諸佛皆為說法
疑網雲消得無生忍若宿罪因緣不
見諸佛者當一日一夜六時懺悔隨

喜歡請漸自得見縱使諸佛不為説
法是時心得快樂身體安隱是則名
為觀十方諸佛也

觀無量壽佛法

觀無量壽佛者有二種人鈍根者先
當教令心眼觀察額上一寸除却皮
肉但見赤骨繫念在緣不令他念心
若餘緣攝之令還得如是見者當復
教令變此赤骨辟方一寸令白如珂既
得如是見者當復教令自變其身皆
作白骨無有皮肉色如珂雪復得如
是見當更教令變此骨身使作琉璃
光色清淨視表徹裏既得如是見者
當復教令從此琉璃身中放白光明
自近及遠遍滿閻浮唯見光明不見
諸物還攝光明入於身中既入之後
復放如初凡此諸觀從易及難其白
亦應初少後多既能如是當從身中
放此白光乃於光中觀無量壽佛無
量壽佛其身姝大光明亦妙西向端
坐相相諦取然後揔觀其身結跏趺
坐顏容巍巍如紫金山繫念在佛不
令他緣心若餘緣攝之令還常如與佛

對坐不異如是不久便可得見若利根者但當先作明想晃然空淨乃於明中觀佛便可得見行者若欲生於無量壽佛國者當作如是觀無量壽佛也

諸法實相觀法

諸法實相觀者當知諸法從因緣生因緣生故不得自在不自在故畢竟空相但有假名無有實者若法實有不應說無先有今無是名為斷不常不斷亦不有無心識處滅言說亦盡是名甚深清淨觀也又觀婬怒癡法即是實相何以故是法不在內不在外若在內不應待外因緣生若在外則無所住若無所住亦無生滅空無所有清淨無為是名婬怒癡實相觀也又一切諸法畢竟清淨非諸佛賢聖所能令尒但以凡夫未得慧觀見諸虛妄之法有種種相得實相者觀之如鏡中像但誑人眼其實不生亦無有滅如是觀法甚深微妙行者若能精心思惟深靜實相不生邪者即便可得無生法忍此法難緣心多馳散若不馳散或復縮沒常應清淨其

心了了觀察若心難攝當呵責心汝
無數刧来常應雜業無有猒足馳逐
世樂不覺為苦一切世間貪樂致患
隨業因緣受々五道皆心所為誰使尒
者汝如狂象蹈藉殘害無有物制誰
調汝者若得善調則離世患當知處
胎不淨苦厄逼迮切身猶如地獄既
生在世老病死苦憂悲万端不得自
在若生天上當復墮落三界無安汝
何以樂著如是種種呵責其心已還念
本緣心想住者心得柔軟見有種種
色光從身而出是名諸法實相觀也
欲生無量壽佛國者應當如是上觀
無量壽佛又觀諸法實相又當觀於
世間如夢如幻皆無實者但以顛倒
虛妄之法攢起煩惱受諸罪報如人
見諸小兒共諍凡石土木便生瞋鬪
觀諸世間亦復如是當興大悲誓度
一切常伏其心修行二忍所謂衆生
忍法忍也衆生忍者若恒河沙等衆
生種種加惡心不瞋恚種種恭敬供
養心不歡喜又觀衆生無初無後若
有初者則無因緣若有因緣是則無

初若無初者中後亦無如是觀時不
墮常斷二邊用安隱道觀諸衆生不
生邪見是名衆生忍法忍者當觀諸
法甚深清淨畢竟空相心無罣礙能
忍是事是名法忍新發意者雖未得
是法忍當如是修習其心又觀諸法
畢竟空相而於衆生常興大悲所有
善本盡以迴向願生無量壽佛國便
得往生

法華三昧觀法

三七日一心精進如說修行正憶念法
華經者當念釋迦牟尼佛於耆闍崛
山與多寶佛在七寶塔共坐十方分
身化佛遍滿所移衆生國土之中一
切諸佛各有一生補處菩薩一人為
侍如釋迦牟尼佛以彌勒為侍一切
諸佛現神通力光明遍照無量國土
欲證實法出其舌相音聲滿於十方
世界所說法華經者所謂十方三世
衆生若大若小乃至一稱南无佛者
皆當作佛唯一大乘無二無三一切
諸法一相一門所謂無生無滅畢竟
空相唯有此大乘無有二也習如是

觀者五欲自斷五蓋自除五根增長
即得禪定住此定中深愛於佛又當
入是甚深微妙一相一門清淨之法
當恭敬普賢藥王大樂說觀世音得
大勢文殊弥勒等大菩薩衆是名一
心精進如說修行正憶念法花經也
此謂與禪定和合令心堅固如是三
七日中則普賢菩薩乘六牙白爲來
至其所如經中說

思惟略要法

乙巳歲高麗國大藏都監奉
勑雕造

思惟略要法 第十四張 國